

Crea tu banco de leche materna en casa.

Instrucciones prácticas para organizar tu banco de leche en casa con seguridad.

1. PREPARACIÓN:



Lávate bien las manos con agua y jabón.



La primera vez, esteriliza todas las piezas que puedan entrar en contacto con la leche.

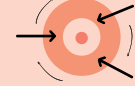


Busca un lugar tranquilo y cómodo.

1. MASAJE: estimulación del pecho



Masajea el pecho de forma circular en un mismo punto, sin deslizar los dedos.



Desde arriba del pecho hasta la areola, y alrededor de todo el pecho.

Cantidad extraída
≠
cantidad producida.

2. MÉTODOS DE EXTRACCIÓN:

IMPORTANTE: no debe doler.

EXTRACCIÓN MANUAL:

Es útil cuando puede obtenerse calostro en pequeñas cantidades.

Técnica de la "C": pulgar por encima de la areola y los dedos índice y medio por debajo.

→ Presiona suavemente hacia el interior del pecho (no hacia el pezón).

→ Sigue comprimiendo mientras llevas el pecho hacia delante

↓
Compresión rítmica.

Suelta y repite el movimiento 2-3 veces más.



SACALECHES:

- Coloca la copa sobre el pecho, centrando el pezón.
- Comienza con una intensidad suave - hasta un nivel cómodo.
- Suele durar entre 10-15 minutos por pecho.



Puede realizarse en ambos pechos a la vez si el dispositivo lo permite.

Lava los utensilios con agua y jabón.

3. CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO:

LUGAR	TEMPERATURA	DURACIÓN MÁXIMA
Temperatura ambiente	$\leq 25^{\circ}\text{C}$ (En un lugar fresco, protegido de la luz solar directa)	Hasta 4 horas
Nevera	$\leq 4^{\circ}\text{C}$ (Guardar en la parte más interna del frigorífico, no en la puerta)	Hasta 4 días
Congelador	-18°C o inferior	Hasta 6 meses

TIPOS DE RECIPIENTES:



Vidrio: cierre hermético.



Plástico: libre de BPA.



Bolsas: de un solo uso.

- No llenar al máximo (la leche se expande al congelarse).
- Cantidades pequeñas (60-120 ml).



UNA VEZ DESCONGELADA:

- Si se descongela en la nevera: utilizar en las siguientes 24 horas.
- No volver a congelar leche ya descongelada.

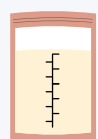


TRANSPORTE DE LA LECHE:

- Nevera portátil con acumuladores de frío.
- Temperatura lo más estable posible.
- Si se transporta refrigerada → consumir en las siguientes 24 horas.
- Evitar romper la cadena de frío.

4. ORGANIZACIÓN DEL BANCO

Cada recipiente debe incluir:



- Fecha y hora de extracción (mañana/noche).
- Cantidad aproximada (opcional).

Aplica la regla:



"Primero en entrar, primero en salir".

5. CONSEJOS PRÁCTICOS:

- La leche puede variar en color y consistencia.
→ es normal
- Agita suavemente en movimientos circulares.
- Descartar: Si huele rancio o tiene apariencia extraña.

